

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh:

TSANAS EGAR PUSPANAGARI

F.100130226

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh :

TSANAS EGAR PUSPANAGARI

F100130226

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Setiyo Purwanto', with a stylized, cursive script.

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si

NIK/NIDN. 878/ 0625107401

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DENAGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS**

Diajukan oleh:

TSANAS EGAR PUSPANAGARI

F.100130226

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

10 Agustus 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si



Penguji Pendamping I

Dra. Partini M.Si P.Si



Penguji Pendamping II

Achmad Dwityanto O., S.Psi M.Si



Surakarta, 10 Agustus 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Dra. Moordiningsih, M.Si,

NIK/NIDN. 876/ 0615127401

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya bersedia menerima sanksi apabila terbukti melakukan plagiarisme dalam menyusun karya ini.

Demikian surat ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 4 Agustus 2017

Yang menyatakan,



Tsanas/Egar Puspanagari

F.100130226

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas

ABSTRAK

Menjadi seorang pengajar tidaklah mudah, karena dituntut memiliki kemampuan verbal yang tinggi, supaya dapat berbicara dan saat menerangkan didalam kelas. Selain itu dituntut untuk menuangkan seluruh pikirannya secara lisan supaya dapat dipahami dan dimengerti oleh siswanya dengan menggunakan pembawaan yang tepat pula. Namun pada kenyataannya masih ada beberapa calon pengajar yang masih merasa cemas, dan belum bisa mengendalikan diri ketika berada di depan kelas. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode pendekatan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data menggunakan skala yang di berikan kepada 60 sampel penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan *cluster random sampling* di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 *For Windows Program* dengan menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas, ditunjukkan dari nilai r sebesar $-0,474$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas, begitu pula sebaliknya. Kategorisasi pada variabel regulasi emosi sedang hal ini ditunjukkan rerata empirik (RE) = 73,60 dan rerata hipotetik (RH) = 75, dan pada variabel kecemasan berbicara di depan kelas pada kategori sedang hal ini dapat dilihat dari rerata empirik (RE) = 49,13 dan rerata hipotetik (RH) = 45. Sumbangan efektif variabel regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas sebesar 22,4% sedangkan 77,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci : kecemasan berbicara di depan kelas, regulasi emosi

ABSTRACT

Being a teacher is not easy, because it required a high verbal ability has, that can speak in front of the class, especially when explained in class. In addition to that required to pour all over his thoughts orally in order to be understood and understood by their students with using the right lug anyway. But in fact there are still some prospective teacher still feel anxious, and could not control myself when in front of the class. The purpose of this research is to find out whether there

is a relationship between the regulation of emotions with class speaking anxiety in students faculty of teacher training and educational sciences at the Muhammadiyah University of Surakarta. To know the level of regulation emotion and anxiety class speaking the students the teaching and science education in muhammadiyah university surakarta .The method used a quantitative approach .The data using the scale in gave the sample 60 using the random technique clusters of sampling in the teaching and education science muhammadiyah university surakata .Analysis of data to research it uses SPSS 16.0 for windows program to employing correlation product moment . The result of this research showed the connection negative very significant between regulations emotion there what he called anxiety class speaking, demonstrated from value r of -0,474 with significance $p = 0,000$ ($p < 0,01$), which means the higher regulations emotion the low anxiety class speaking, vice versa. Categorisation on the variables of regulations emotion and it can be seen rerata empirical (RE) = 73,60 and reratahipotetik(RH) = 75, and on the variables of anxiety spoke before common in medium category this can be seen from empirical rerata (RE) = 49,13 and rerata hipotetik (RH) = 45.Contributions evektif variable regulations emotion with anxiety class speaking common of 22.4 % and 77,6 % influenced by other factors.

Keywords: anxiety class speaking, regulations emotion

1. PENDAHULUAN

Seseorang yang bercita-cita menjadi seorang pengajar tentu akan memilih Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan saat menuntut ilmu. Menjadi seorang pengajar tidaklah mudah, karena dituntut memiliki kemampuan verbal yang tinggi, supaya dapat berbicara didepan umum, terutama saat menerangkan didalam kelas. Selain itu dituntut untuk menuangkan seluruh pikirannya secara lisan supaya dapat dipahami dan dimengerti oleh siswanya dengan menggunakan pembawaan yang tepat pula tentunya. Seorang guru tentunya harus memiliki tujuan yang hendak dicapai yaitu meningkatkan kemampuan anak didiknya. Mahasiswa FKIP akan mengambil matakulia micro teaching ataupun ppl , pada mata kuliah tersebut mahasiswa dituntut untuk berbicara didepan umum dan berlatih mengajar dengan harapan ketika menjadi seorang pengajar mampu menminimalisir kesalahan dan mengatasi kecemasan atau rasa gugup saat dituntut untuk berbicara di depan umum serta dapat mengerti bagaimana cara menguasai

kelas. Matakuliah tersebut pada setiap progdi ditempuh pada semester yang berbeda (palapanews.com).

Kecemasan sendiri adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, banyak hal – hal yang dapat membuat cemas seseorang misalnya, kesehatan, relasisosial, ujian karier, relasi interpersonal, dan kondisi lingkungan (jeffrey S. Nevid, 2005). Pada kenyataanya mahasiswa masih memiliki kecemasan pada saat berbicara di depan umum hal ini di tunjukan pada hasil penelitian Ririn (2013) dengan judul Hubungan Antara Ketrampilan Komunikasi Dengan Kecemasaan Berbicara di Depan Umum yaitu pada analisis data menunjukan pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiwa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2011 berada pada kategori tinggi, kecemasan itu sendiri merupakan kondisi emosi yang kurang menyenangkan, dia akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan tidak tenang, was-was, curiga dan sulit alam melakukan aktifitas dengan baik Lazarus (dalam Ranakusuma, 2014).

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dia akan dapat mengatur emosi positif atau pun negatif untuk mencapai tujuan yang akan dicapai, regulasi emosi dapat dibagi menjadi dua menurut Cicchetti, Acketman dan Izard (dalam Allen, 2009) yang pertama seseorang yang kesulitan dalam memodulasi ekspresi pengalaman dan yang kedua seseorang yang dapat otomatis dapat menekan ataupun mengotrol pengalaman emosionalnya. Mahasiswa yang mempunyai regulasi emosi yang baik diharapkan mampu untuk mengatasi masalah- masalah yang dihadapinya sehingga dapat meningkatkan efektivitas pengajaran nantinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

2. METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas muhammadiyah Surakarta sebanyak 60 orang, dengan teknik pengambilan data berupa *cluster random sampling*. Dari 10 kelas diambil 6 kelas secara acak. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan kelas. Teknik analisis menggunakan korelasi *prudent moment*. Sebuah skala dikatakan valid jika koefisien validitas $\geq 0,6$. Dan dikatakan reliabilitas jika koefisien reliabilitas semakin mendekati 1,00 maka semakin tinggi realibilitasnya, dan jika koefisien reliabilitasnya semakin mendekati angka 0 maka relibilitas semakin rendah. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis statistik teknik korelasi *Product Moment* penghitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS 16.00 *for window*.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Di peroleh hasil koefisien korelasi sebesar -0 ,474 dengan signifikasi sebesar $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$), dari data tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi FKIP di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa tersebut semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa tersebut maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, maka hipotesis yang telah di ajukan terbukti dan dapat diterima.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari monarth dan Kase (dalam Tresniasari, 2012) yaitu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di

depan umum faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar dan faktor emosional. Faktor emosional berarti seseorang memiliki perasaan cemas, takut dan khawatir pada saat berbicara di depan umum. Emosi yang menyebabkan orang merasa cemas, takut dan khawatir pada saat berbicara di depan umum berarti seseorang tersebut belum mampu meregulasi emosi, sedangkan seseorang yang dapat menekan perasaan cemas takut dan khawatir pada saat berbicara di depan kelas mampu atau dapat meregulasi emosi.

Berdasarkan analisis variabel kecemasan berbicara di depan kelas dapat diketahui rerata empirik (RE) = 73,60 dan rerata hipotetik (RH) = 75 yang berarti kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa FKIP di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang, hal ini ditandai dengan aspek seperti *Degree of Evaluation, Subordinate status, Degree of Conspicuousness, Degree of unpredictability, Prior success and failures, Lack of communication skills and experiences*, berarti mahasiswa FKIP cukup dapat mengendalikan diri mengontrol, dan mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat berbicara di depan kelas.

Analisis variabel regulasi emosi dapat diketahui dari rerata empirik (RE) = 49,13 dan rerata hipotetik (RH) = 45 yang berarti regulasi emosi pada mahasiswa FKIP di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang, menunjukkan bahwa aspek aspek dalam regulasi emosi seperti memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi cukup. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa FKIP cukup dapat mengontrol emosi apa yang harus dikeluarkan pada saat berbicara di depan kelas.

Sumbangan efektif variabel regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas sebesar $r^2 = 0,224$, yang menunjukkan variabel regulasi emosi mempengaruhi variabel kecemasan berbicara di depan kelas sebesar 22.4% sedangkan 77,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya misalnya faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar dan faktor emosional monarth dan Kase (dalam Tresniasari, 2012).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu subjek yang diteliti semester 6 (enam) yang baru saja menempuh matakuliah *mikro teaching* atau PPL, yang berarti mahasiswa pada semester tersebut belum memiliki banyak pengalaman dalam *micro teaching* maupun PPL dan belum dapat mengendalikan emosi yang dirasakan ketika di depan kelas, maka dari hasil penelitian tingkat kecemasan berbicara di depan kelas dan regulasi emosi pada mahasiswa FKIP pada kategori sedang. Dan karena peneliti menyebarkan skala menjelang minggu tenang, jadi cukup sulit untuk mencari mahasiswa FKIP semester 6 (enam). Sedangkan kelebihan dalam penelitian ini adalah cukup mudah dalam mengurus izin penelitian, dan tempat yang diteliti cukup mudah dan dekat.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FKIP di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Yang berarti semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan kelas.
- 2) Kecemasan berbicara di depan kelas yang dimiliki oleh mahasiswa FKIP di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang.
- 3) Regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa FKIP di Universitas Muhammadiyah tergolong sedang.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan regulasi emosinya agar dapat menekan atau menurunkan kecemasan pada saat

berbicara di depan kelas. Untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa FKIP dapat mengikuti organisasi kampus atau mengikuti forum diskusi yang ada agar dapat berlatih berbicara di depan kelas atau di depan orang banyak.

2. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswanya agar dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Dengan cara melakukan simulasi ataupun *role play* kegiatan mengajar dikelas pada semester-semester awal, karena mahasiswa FKIP dituntut terampil dalam berbicara di depan kelas.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variable self-efficacy dalam penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, R. C. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Journal. Clinical Psychological Review*, 29, 560 - 572.
- Jeffrey S. Nevid, S. A. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nadia, Y. 2016. Mahasiswa Calon Guru Perlu Bekal Bimbingan Berkualitas saat PPL. 20 Oktober 2016.
<http://palapanews.com/2016/10/20/mahasiswa-calon-guru-perlu-bekal-bimbingan-berkualitas-saat-ppl/>. Diakses pada 24 November 2016
- Ranakusuma, E. D. (2014). Hubungan Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri Dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, Vol.3.
- Ririn, A. M. (2013). Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan di Depan Umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2, 273 - 278.
- Tresniasari, L. P. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal INSAN*, Vol. 14, 32 - 40.